

# Onko kaikilla varaa syödä terveellisesti ja vastuullisesti?

ANU RAIJAS

Samaa tahtia yleisen kulutuksen kasvun myötä suomalaisten kotitalouksien yhteenlasketut elintarvikkeiden kulutusmenot ovat reaalisesti kasvaneet 2000-luvulla enimmillään viisi prosenttia vuodessa (Suomen virallinen tilasto 2017a). Asumisen jälkeen kotitalouksilla menee eniten rahaa elintarvikkeisiin ja alkoholittomiin juomiin, reilu kymmenesosa kaikista kulutusmenoista. Sen jälkeen rahaa kuluu eniten liikkumiseen sekä virkistykseen ja kulttuuriin (Raijas 2014). Yleisestä elintason noususta kertoo se, että ruokamenojen osuus kaikesta kulutuksesta on talouden taantumavaiheita lukuun ottamatta jatkuvasti laskenut (esim. Ahlqvist & Ylitalo 2009).

Niin syömiseen kuin asumiseen liittyvä kulutus on fysiologisessa mielessä välttämätöntä ja näistä menoista on useimmiten vaikea tinkiä, mikä tulee esille etenkin taloudellisessa laskusuhdanteessa. Esimerkiksi vuonna 2009, kun bruttokansantuote laski Suomessa yli 8 prosenttia, kotitaloudet supistivat kulutustaan kaikissa kulutuskategorioissa elintarvikkeita ja alkoholittomia juomia sekä asumista lukuun ottamatta. Sama tapahtui myös 1990-luvun lamassa (Maula & al. 1995). Tosin 1990-luvun alussa kotitaloudet pyrkivät säästämään jopa elintarvikemenoissa siirtymällä halvempiin tuotevariantteihin (Uusitalo & Lindholm 1994), vaikka muuten supistivat kulutusta eniten vapaavalintaisessa kulutuksessa.

Tarkastelen tässä kirjoituksessa tilastojen ja aiemman tutkimuksen pohjalta ruoan kulutusta taloudellisesta näkökulmasta. Haluan erityisesti tuoda esille kotitalouksien mahdollisen eriarvoisuuden syömisessä.

## Elintarvikemenot eri tuloluokissa

Tilastokeskuksen Kulutustutkimuksen avulla voidaan tarkastella väestöryhmittäisiä kulutuseroja. Tutkimus tehdään noin viiden vuoden välein, ja

uusin aineisto on kerätty vuonna 2012. (Suomen virallinen tilasto 2017c.) Esittelen tässä elintarvikkeiden kulutusmenojen kehitystä eri tuloluokissa vuosina 1985–2012. Kuviosta 1 nähdään, että vuonna 2012 pienituloisin väestönosa eli alin tuloviidennessä käytti kulutusyksikköä<sup>1</sup> kohti vain reilu puolet rahaa siitä mitä suurituloisin eli ylin tuloviidennessä. Kuvio osoittaa myös sen, että ero pieni- ja suurituloisten välillä on ajan myötä kasvanut: vuonna 1990 alimman tuloviidenneksen elintarvikemenot olivat reilu kolme neljäsosaa ylimmän tuloluokan vastaavista menoista (Suomen virallinen tilasto 2014). Kyse ei voi olla siitä, että suurituloisimmat söisivät määrällisesti lähes kaksi kertaa enemmän kuin pienituloisimmat. Pikemminkin tämä kertoo siitä, että suurituloisimmat syövät olettavasti kalliimpaa ruokaa ja pienituloisimmat puolestaan joutuvat nipistämään syömiseen käytetyistä menoista. Myös elintarvikkeisiin käytetty rahamäärä on tarkasteluajanjaksolla kehittynyt eri tavoin eri tulotasolla: ylimmässä tulokvintiilissä kasvu on ollut jatkuvaa ja selvästi suurempaa kuin alimmassa tulokvintiilissä, jossa useana vuonna ruokaan käytetty rahamäärä jopa väheni.

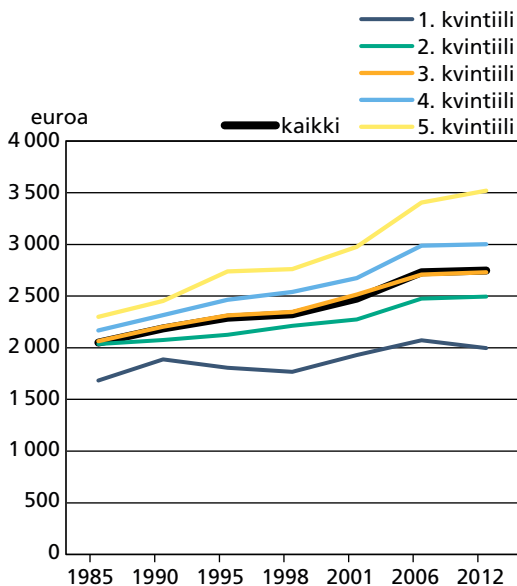
Vaikka pienituloiset käyttävät määrällisesti suurituloisia vähemmän rahaa ruokaan, suhteellisesti heillä menee tähän välttämättömään kulutukseen selvästi enemmän rahaa (Lehtonen 1998; Niemelä 2004; 2005; Pajunen & Pohjanpää 2000; Sihvo 1997). Elintarvike- ja asumismenot korostuvat erityisesti vanhustalouksilla ja yksinhuoltajilla (Ahlqvist & Pajunen 2000).

<sup>1</sup> Kulutusyksikköä kohti lasketuilla kulutusmenoilla voidaan verrata kooltaan ja rakenteeltaan erilaisia kotitalouksia toisiinsa. Kulutustutkimuksessa käytetään Eurostatin suosittamaa OECD:n ns. muunnettua kulutusyksikköasteikkoa, jossa kotitalouden ensimmäinen aikuinen saa painon 1, muut yli 13-vuotiaat saavat painon 0,5 ja 0–13-vuotiaat lapset saavat painon 0,3. (Suomen virallinen tilasto 2017c.)

Kuviossa 2 näkyy elintarvikemenojen osuus kaikista kulutusmenoista eri tulokvintileissä. Siitä ilmenee selvästi kaksi seikkaa. Elintarvikemenojen osuudet ovat ensinnäkin laskeneet kaikissa tuloluokissa tarkasteluajanjaksolla. Toiseksi menosuudet vaihtelevat tulokvintileittäin: vuonna 2012 ylimmässä tulokvintilissä elintarvikkeisiin käytettiin 9 prosenttia kaikesta kulutuksesta, alimmassa 14 prosenttia. Vaikka suurituloiset käyttävät määrällisesti enemmän rahaa ruokaan, sen suhteellinen osuus heidän kokonaiskulutuksestaan on selvästi pienituloisia alempi.

Edellä esitetty elintarvikkeiden kulutusmenojen tuloluokittainen vertailu osoitti, että pienituloiset joutuvat mitä ilmeisemmin tinkimään ruokamenoistaan, mutta siitä huolimatta se vie huomattavan osan heidän kokonaiskulutuksestaan. Muista keskeisistä ja välttämättömistä kulueristä – asumisesta, liikkumisesta, tietoliikenteestä – voi olla hankalaa säästää, mutta ruoasta näin on kenties helpompi tehdä.

Elintarvikkeiden hinnat ovat nousseet yleistä hintakehitystä nopeammin finanssikriisin jälkeen (Suomen virallinen tilasto 2017b). Elintarvikkeiden hintakehitys satuttaa eniten heitä, joilla tuloista muita suurempi osa kuluu ruokaan. Olli Kärkkäinen (2016) on osoittanut, että vuosina 2014–2015 inflaatio oli korkein alimmassa tuloviidenneksessä sekä eläkeläisillä ja työttömillä. Tosin suurin syy tähän on vuokra-asumisen kallistuminen.



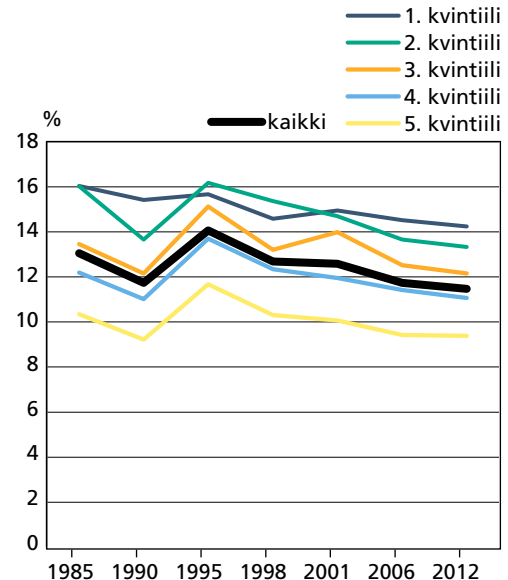
Kuvio 1. Tulokvintilien elintarvikemenot kulusyksikköä kohti vuoden 2012 rahassa (Suomen virallinen tilasto 2014).

## Kuinka paljon kohtuulliseksi katsottava syöminen maksaa?

Kuluttajatutkimuskeskuksessa Anna-Riitta Lehtinen ja Kristiina Aalto (2014) ovat laskeneet ihmisten omien ruokapäiväkirjojen pohjalta viitebudjetteja, jotka pitävät sisällään kohtuullisen minimin mukaiset elintarvikemenot. Niissä otetaan huomioon myös vallitsevat ravitsemussuositukset sekä ihmisarvoisen elämän mahdollistava kulutus. Tutkimuksessa ihmiset luonnehtivat kohtuullisen minimin syömistä seuraavasti:

”Terveellistä ruokaa ja säännöllisesti”, ”Kaks lämminä ateriana päivässä”, ”Varmaan se on määritelty jossain Kansanterveyslaitoksen tutkimuksissa – ja siihen vähän päälle hintaa inhimillisten hairahdusten varalle”, ”Ja siten tottakai olisi kiva, jos vois joskus käydä ulkona syömässä – kerran kuukaudessa, niin se vois tehdä hyvää” (ks. Lehtinen & al. 2010).

Näissä ihmisten omista kommenteista tuli esille ihmisarvoisen elämän kannalta keskeinen seikka: vaikka rahaa olisikin niukasti, on tärkeää, että ihmiset voivat nauttia myös jostakin ylimääräisestä – sellaisesta, josta muut ihmiset yleisesti. Myös ruokailussa ihmisten tulee voida kokea osallisuutta: käydä joskus pizzalla, syödä makeisia tai juoda virvoitusjuomia. Vuonna 2015 erilaisten väestöryhmien kohtuullisen minimin mukaisen syömisestä kustannuksiksi kuukautta kohti saatiin seuraavia summia (Lehtinen & Aalto 2014, päivitys 2016):



Kuvio 2. Tulokvintilien elintarvikemeno-osuudet (Suomen virallinen tilasto 2014).

- Yksin asuva alle 45-vuotias nainen – 276 €
- Yksin asuva alle 45-vuotias mies – 310 €
- Yksin asuva yli 65-vuotias nainen – 202 €
- Yksin asuva yli 65-vuotias mies – 239 €
- Yli 50-vuotias pariskunta (nainen ja mies), ei kotona asuvia alle 18-vuotiaita lapsia – 524 €
- Yksinhuoltajaperhe, jossa äiti, 10-vuotias poika ja 14-vuotias tyttö – 644 €
- Pikkulapsiperhe, jossa äiti, isä, 4-vuotias poika ja 10-vuotias tyttö – 836 €
- Teiniperhe, jossa äiti, isä, 17-vuotias tyttö ja 15-vuotias poika – 1 029 €

## Toimeentulon riittävyys ruokamenoihin

Edellä esitettyjä kohtuullisen minimin syömisen kustannuksia voidaan verrata toimeentulotukinormin tasoon, joka edustaa minimitoimeentulon eumääräistä normia. Toimeentulotukilaissa säädetty, vuosittain kansaneläkeindeksillä tarkistettava perusosa on osa perustoimeentulotukea. Vuonna 2016 toimeentulotuen perusosa yksin asuvalla oli 485,50 euroa kuukaudessa. Perusosalla toimeentulotuen saajan pitää kattaa ravintomenot, vaate- menot, vähäiset terveydenhuoltomenot, henkilökohtaisen puhtauden ja kodin puhtauden menot, paikallisiikenteen maksut, sanomalehtitilaukset, puhelimen ja tietoliikenteen käyttö, harrastus- ja virkistystoiminta sekä vastaavat muut henkilön ja perheen jokapäiväiseen toimeentuloon kuuluvat menot. Ravintomenuihin lasketaan 49 prosenttia toimeentulotuen perusosasta, eli siihen varattu summa vuonna 2016 olisi 237,90 euroa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2017.) Tämä summa ei riittäisi alle 45-vuotiaiden kohtuullisen minimin elintarvikemenoihin. Yli 65-vuotiaille naisille summa riittäisi, miehille juuri ja juuri.

Myös perusturvan riittävyyden arviointityöryhmä on todennut, että suurin osa perusturvan varassa elävistä kotitalouksista ei pysty käytettävissä olevilla tuloillaan kattamaan kohtuullisen minimin mukaista kulutusta. Eläkkeensaajat ovat ainoa ryhmä, jolla perusturvan taso riittää kattamaan minimikulutuksen, muiden perusturvan varassa elävien kotitalouksien tulot riittävät vain noin 70 prosenttiin minimikulutuksesta. (THL 2015.) Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen alueellisessa terveys- ja hyvinvointitutkimuksessa vuonna 2016 melkein joka neljäs ilmoitti joutuneensa tinkimään ruuasta, lääkkeitä tai lääkärikäynneistä rahan puutteen vuoksi ja reilu kymmenesosa oli pelännyt ruoan

loppuvan ennen kuin saa rahaa ostaakseen lisää (Murto & al. 2017). Heikosta tilanteesta kertoo sekin, että noin 22 000 ihmisen on viikossa arvioitu seisovan leipäjonoissa (Ohisalo & Saari 2014).

## Terveellinen ja vastuullinen syöminen pienituloisilla

Ravitsemussuositukset määrittelevät, mitä ravintoaineita ja kuinka paljon aikuinen tai lapsi tarvitsee. Uusimman ravitsemussuosituksen mukaan vihannekset, hedelmät, täysjyvävilja, kala ja kasvisöljyt kuuluvat terveelliseen ruokavalioon (Valtion ravitsemusneuvottelukunta 2014). Näiden tuotteiden joukosta voidaan helposti osoittaa edullisia vaihtoehtoja. Kasvispainotteinen ja terveellinen ruoka itse tehtyinä aterioina ei ole kallista, mutta siihen sisältyvien elintarvikkeiden hankkiminen ja aterioiden valmistaminen edellyttävät aikaa, vaivannäköä, kiinnostusta, tietämystä ja osaamista. Tämä vaatii oikeita valintoja ruokakaupassa ja ruoanvalmistuksen suunnittelua. Valinnanmahdollisuudet kaikkein pienituloisimmilla ovat aina rajallisia, koska elintarvikkeiden hankintaa rajoittavat merkittävimmin taloudelliset resurssit ja ympäristön tarjonta, mikä liittyy esimerkiksi saatavissa oleviin ruokakauppoihin sekä mahdollisuuksiin kerätä marjoja ja sieniiä, kalastaa ja metsästä.

Jos hinta ja erityisesti ”oranssit alennuslaput” määräävät elintarvikevalintoja, jää syömisen terveellisyys ja vastuulliset valinnat varmasti taka-alalle. Pitenevien leipäjonon aikana on hyvä pohtia, johtaako vähävaraisuus siihen, että ihminen joutuu vasten omaa tahtoaan syömään paremmin toimeentulevia vähemmän ja halvinta mahdollista ruokaa niin ravitsemuksellista tasosta kuin vastuullisuudesta tinkien.

Edellä esiteltyjen tilastotietojen ja tutkimusten perusteella voidaan päätellä, että kaikista heikoimmassa taloudellisessa tilanteessa olevat joutuvat todennäköisesti nipistämään ruokamenoistaan. Pienituloiset ovat siinä mielessä vastuullisia ruoankulutuksessaan, että he eivät tule ainakaan ostaneeksi ylimääräistä ruokaa, eikä heiltä myöskään todennäköisesti juurikaan tule ruokahävikkiä. Tuuli Hirvilampi (2015) on osoittanut, että perusturvan saajilla ruoan luonnonvarojen kulutus jää alle keskivertosuomalaisen tason (ks. myös Hirvilampi & al. 2014). Yksilön hyvinvoinnin näkökulmasta tilanne ei kuitenkaan ole tyydyttävä.

Syöminen on paljon muutakin kuin ravitsemussuosittelusten seuraamista. Ruokaan ja syömiseen liittyy paljon erilaisia kulttuurisia ja sosiaalisia tekijöitä. (Mäkelä 2002.) Vaikka hyvin voidaan osoittaa, että ihminen voi syödä myös halvalla terveellisesti, ei se kaikilta onnistu. Helposti ajatellaan, että pienituloisten tulee nähdä vai- vaa ruokailunsa suhteen. Jos taloudelliset ongel-

mat ovat koko ajan arjessa läsnä, ei voimavaro- ja välttämättä enää riitä halpojen elintarvikkeiden metsästämiseen ja ruokatalouden suunnitteluun. Pienituloisilta ei voida vaatia, että pieniä tuloja kompensoitaisiin runsaalla ajankäytöllä ja vaivan- näöllä edullisten elintarvikkeiden hankintaan ja ruuanlaittoon.

## KIRJALLISUUS

- Ahlqvist, Kirsti & Pajunen, Airi: Kotitalouksien kulutus-  
menojen muutokset 1990-luvulla. SVT Tulot ja kulu-  
tus 2000:28. Helsinki: Tilastokeskus, 2000.
- Ahlqvist, Kirsti & Ylitalo, Marko (toim.): Kotitalouksien  
kulutus 1985–2006. SVT Tulot ja kulutus. Helsinki:  
Tilastokeskus, 2009.
- Hirvilampi, Tuuli & Laakso, Senja & Lettenmeier,  
Michael: Kohtuuden rajat?: Yksinasuvien perustur-  
van saajien elintaso ja materiaalijalanjälki. Sosiaali-  
ja terveysturvan tutkimuksia 132. Helsinki: Kelan  
tutkimusosasto, 2014.
- Hirvilampi, Tuuli: Kestävän hyvinvoinnin jäljillä. Eko-  
logisten kysymysten integroiminen hyvinvointitutki-  
mukseen. Sosiaali- ja terveysturvan tutkimuksia 136.  
Helsinki: Kelan tutkimusosasto, 2015.
- Kärkkäinen, Olli: Inflaatio ei ole kaikille sama. Finanssi-  
maailma-blogi, 2016. [https://www.nordea.com/fi/  
media/uitiset-ja-lehdistotiedotteet/finanssimaailma-  
blogin-kirjoittaja-olli-karkkainen/2016-01-15-inflaatio-  
ei-ole-kaikille-sama.html](https://www.nordea.com/fi/media/uitiset-ja-lehdistotiedotteet/finanssimaailma-blogin-kirjoittaja-olli-karkkainen/2016-01-15-inflaatio-ei-ole-kaikille-sama.html) (luettu 16.5.2017)
- Lehtinen, Anna-Riitta & Varjonen, Johanna & Raijas,  
Anu & Aalto, Kristiina & Pakoma, Riepu: Mitä elä-  
minen maksaa? Kohtuullisen minimin viitebudjetit.  
Julkaisuja 4/2010, 2010. Helsinki: Kuluttajatutki-  
muskeskus.
- Lehtinen, Anna-Riitta & Aalto, Kristiina: Viitebudjettien  
päivitys vuodelle 2013. Mitä kohtuullinen eläminen  
maksaa? Tutkimuksia ja selvityksiä 3/2014. Helsin-  
ki: Kuluttajatutkimuskeskus, 2014. (päivitys vuon-  
na 2016)
- Lehtonen, Turo-Kimmo: Melkein hernekeitto-  
linjalla: velkajärjestelyissä olevien kulutuskäytäntöjä. Sosiologia  
35 (1998): 3, 173–185.
- Maula, Johanna & Pantzar, Mika & Raijas, Anu: Kulutuk-  
sen trendit. Julkaisuja 8/1995. Helsinki: Kuluttajatut-  
kimuskeskus, 1995.
- Murto, Jukka & Kaikkonen, Risto & Pentala, Oona &  
Koskela, Timo & Virtala, Esa & Härkänen, Tom-  
mi & Koskeniemi, Timo & Jussmäki, Teppo &  
Vartiainen, Erkki & Koskinen, Seppo: Alueellisen  
terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset  
2010–2016, 2017. [http://: www.thl.fi/ath](http://www.thl.fi/ath) (luettu  
8.5.2017)
- Mäkelä, Johanna: Syöminen rakenne ja kulttuurinen  
vaihtelu. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus, 2002.
- Niemelä, Mikko: Välttämättömyyskulutusta? Tutkimus  
pienituloisten kulutusrakenteesta 2000-luvun alun  
Suomessa. S. 43–64. Teoksessa Ahlqvist, Kirsti & Rai-  
jas, Anu (toim.): Erilaisia kulutusuria Suomessa. Hel-  
sinki: Tilastokeskus, 2004.
- Niemelä, Mikko: Tulot, kulutus ja toimeentulo. Tutki-  
muksia pienituloisuuden ja kulutuksen välisistä yhte-  
yksistä. Annales Universitatis Turkuensis C:229. Tur-  
ku: Turun yliopisto, 2005.
- Ohisalo, Maria & Saari, Juh: Kuka seisoo leipäjonossa?  
Ruoka-apu 2010-luvun Suomessa. Helsinki: Kunnal-  
lisan kehittämissäätiö, 2014.
- Pajunen, Airi & Pohjanpää, Kirsti: Pienituloisen menot.  
Hyvinvointikatsaus 4/2000, 34–40, 2000.
- Raijas, Anu: Kotitalouksien kulutuksen kehitys 2000-lu-  
vulla Suomessa ja Ruotsissa. Kansantaloudellinen ai-  
kakauskirja 4/2014, 477–491.
- Sihvo, Tuire: Pienituloisten kulutus 1990–1994. S.  
165–179. Teoksessa Heikkilä, Matti & Uusitalo,  
Hannu (toim.): Leikkausten hinta. Tutkimus so-  
siaaliturvaa leikkauksista ja niiden vaikutuksista  
1990-luvun Suomessa. Raportteja 208. Helsinki:  
Stakes, 1997.
- Sosiaali- ja terveysministeriö: Toimeentulotuki, 2017.  
<http://stm.fi/toimeentulotuki>
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Kuluttajahintaindeksi.  
Tietokantataulukot. [verkkojulkaisu]. Helsinki: Ti-  
lastokeskus, 2017b. [http://www.stat.fi/til/khi/tau.  
html](http://www.stat.fi/til/khi/tau.html) (luettu 8.5.2017)
- Suomen virallinen tilasto, SVT: Kansantalouden ti-  
linpito [verkkojulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus,  
2017a. <http://www.stat.fi/til/vtp/tau.html> (luettu  
5.5.2017)
- Suomen virallinen tilasto, SVT: Kotitalouksien ku-  
lutus [verkkojulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus  
2017c. <http://www.stat.fi/til/ktutk/kas.html> (luet-  
tu 8.5.2017)
- Suomen virallinen tilasto, SVT: Kotitalouksien kulu-  
tus. Tietokantataulukot. Kotitalouksien kulutusme-  
not tuloviidenneksittäin 1985–2012 [verkkojulkai-  
su]. Helsinki: Tilastokeskus, 2014. [http://pxnet2.  
stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_\\_tul\\_\\_  
ktutk/180\\_ktutk\\_tau\\_108.px?rxid=7e932ce1-  
c36e-4375-bdbb-1667f1240c2c](http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__tul__ktutk/180_ktutk_tau_108.px?rxid=7e932ce1-c36e-4375-bdbb-1667f1240c2c) (luettu 8.5.2017)
- THL: Perusturvan riittävyyden arviointiraportti 2011–  
2015. Perusturvan riittävyyden II arviointiryhmä.  
Työpäperi 1/2015. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoin-  
nin laitos, 2015.
- Uusitalo, Liisa & Lindholm, Maria: Kulutus ja lama. Ku-  
luttajien kokemukset, odotukset ja sopeutuminen la-  
maan. Helsingin Kauppakorkeakoulun julkaisuja  
D-209. Helsinki, 1994.
- Valtion ravitsemusneuvottelukunta: Terveystä ruoasta.  
Suomalaiset ravitsemussuosittelut 2014, 2014.